DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 4.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ IX.

Wyższy stopień zapasów.

Chwyt zwany: Przerzucenie przez głowę, jest doskonały zarówno dla ćwiczenia jak i dla własnej obrony. Uchwyć przeciwnika za klapy surduta przyskoczywszy do niego jak można najbliżej, prawą nogę podnieś wysoko, umieść stopę między kością biodrową a pachwiną i rzuć się na wznak (używając przytem nogi jako dźwigni), padając zaś wyprostuj ją nagle a przeciwnik na pewne przeleci przez głowę. Ćwiczenie to należy wykonywać za wsze na bardzo miękkiem podłożu, przy wadzie serca należy go całkiem zaniechać. Bronić się można jedynie ściśnieniem jakiego nerwu w ręce, choć oprzeć się przerzuceniu nie podobna.

Uczą też chwytu za gardło: szybko schwyć przeciwnika za kołnierz obiema rękami przyciskając krtań (t. zw. jabłko Adama) dru-

giem zgięciem wskazujących palców. Ćwiczenie to należy wykonywać najwyżej 2—3 sekund. Po dłuższem ćwiczeniu krtań wzmocni się do tego stopnia, że n. p. Japończyk, leżąc na ziemi, wytrzyma

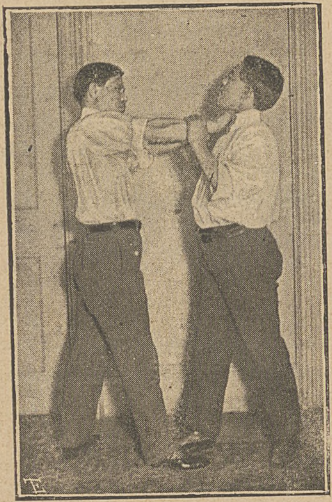


Fig. 11.

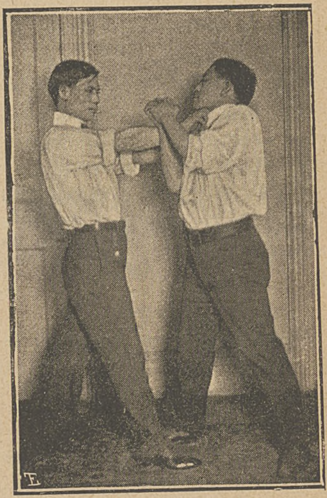


Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.

ciśnienie 6 ludzi na kij bambusowy, który mu położono na gardle; nieprzyzwyczajony do tego mógłby ponieść śmierć na miejscu. Do

obrony wystarczy czasem ściśnięcie nerwu w ręce napadającego, lub taki sposób: rękami silnie złożonemi odrzuca napadnięty z lewej na prawą stronę ręce przeciwnika, któremi go tenże trzyma za gardło; gdy mu się to uda, może tak złożonemi rękami uderzyć go silnie pod brodę — co jest bardzo niebezpiecznym ciosem. Sposób ten ćwiczą bardzo pilnie w Jiu-jitsu. Jednym z najskuteczniejszych sposobów pokonania jest takie uderzenie na poprzek w okolicę żołądka, albo, co jest bardzo niebezpieczne, w serce. Bardzo bolesne jest uderzenie bokiem, t. j. zgięciem już tak złożonych rąk w pas przeciwnika lub napadłszy go uderzyć oboma rękami lub jedną tylko (zgięciem) w nasadę kości pacierzowej — to może spowodować natychmiastowe złamanie stosu pacierzowego. Takimi uderzeniami zwolna, stopniowo hartują Japończycy całe swe ciało, nie wykluczając brzucha, gdzie leżą zazwyczaj czułe zwoje nerwowe sympatyczne (plexus solaris) tak, że z czasem mięśnie stają się twarde jak żelazo i niewrażliwe na silne nawet uderzenia. Bardzo ciekawym jest chwyt, którym się bierze przeciwnika na plecy (łatwiej zabrać się do tego z lewej strony o ile na to pozwala pozycya atakującego). Stań z lewej strony przeciwnika, chwyć go oboma rękami za lewe



Fig. 15.

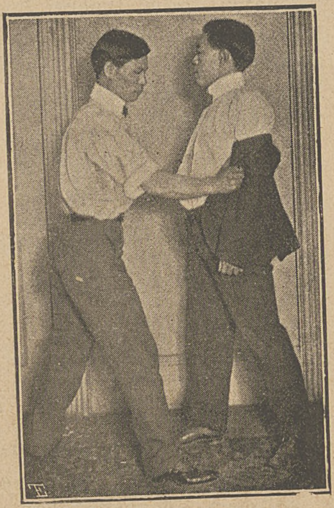


Fig. 16.

ramię, ściskając nerwy według metody Jiu-jitsu, nagle usuń się na prawo, tak, żeby przeciwnik znajdował się po lewej stronie twego ciała, potem zwrot i skłon naprzód, przyczem ciało własne służy za dźwignię, podniesiesz go na prawe swe ramię, a wykręcając mu przytem rękę w zgięciu rzucisz go na ziemię, przyciśniesz kolanem (lepiej lewem) i do reszty ubezwładnisz przeciwnika ściśnieniem gardła — wyżej opisanem. Korzystną dla ćwiczeń jest także na-

stępna forma ataku: napastujący stoi po lewej stronie oponenta, chwyta go za lewą rękę w zgięciu i przerzuca lewe jego ramię sobie na kark — przytem otwartą prawą ręką odpycha jego głowę, mając palce założone na twarzy. Atakowany może przytem, mając prawą rękę wolną, uderzyć nią silnie; jeżeli jednak prawa noga napastnika znajduje się przed lewą nogą oponenta, przewróci go zanim tęn zdąży ruch prawą swą ręką wykonać

Następujący sposób służy do rozbrojenia: gdy ktoś wyjął rewolwer, przyskakuje się z boku do niego, chwyta za rękę, ściskając nerw w ramieniu, podnosi ją i z wielką siłą w tył wykręca. Po wykręceniu ręki na plecy, szybkim ruchem wyrywa się broń z dłoni. Nie wystarczy przeczytać o tem i przejrzeć się ilustracyom, każdy z opisanych chwytów trzeba ćwiczyć często i wytrwale, powtarzając dawne, gdy się uczy nowych, aby je wszystkie mieć w ciągłej praktyce i nie wyjść z wprawy.

Wspomniany w rozdziale IV. sposób ubezwładnienia przeciwnika za pomocą surduta wykonuje się tak: chwyć przeciwnika za klapy od surduta, ściągnij surdut nagłym ruchem z ramion aż do łokcia i trzymaj silnie; (ręce napadniętego winny znajdować się na zewnątrz, gdyż inaczej łatwoby mu było oswobodzić się). Jeśli nie można z powodu niekorzystnej pozycyi przewrócić następnie przeciwnika poderwaniem nogi, daje mu się silne pchnięcie w brzuch kolanem; jest to cios bardzo niebezpieczny i używa się go tylko w ostateczności. (C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

Woltyże odboczne okrakiem.

a) Zamachy.

Z podporu równoważnego w lewo w środku rąk:

1. zamach odboczny w prawo (ryc. 65.): ćwiczący z podporu równoważnego w lewo w środku rąk (ręce na obu łękach) wyrzuca obie nogi wyprostowane równocześnie w bok w pr. ponad grzbiet konia, łączy je na chwilę i opuszcza się napowrót do podporu równoważnego w lewo w środku rąk.

2. zamach odboczny w lewo (ryc. 66.): ćwiczący wykonywa obiema nogami mały zamach w prawo, poczem wyrzuca obie wyprostowane nogi równocześnie w bok na lewo ponad kark konia, chwilowo je łączy i wraca do podporu równoważnego w lewo w środku rąk.

b) Wyskoki.

Z podporu równoważnego w środku rąk:

1. wyskok odboczny do podporu leżąc bokiem na kark (grzbiet) (ryc. 67.): ćwiczący zamach odboczny w lewo zakończy podporem leżąc praworącz, opierając obie nogi o kark konia, przykładając lewą rękę do uda swej lewej nogi.

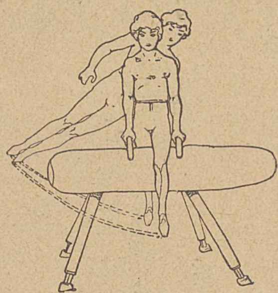


Fig. 65.

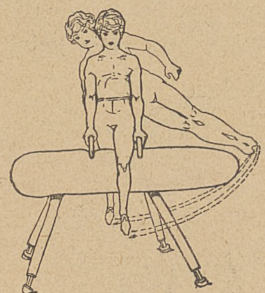


Fig. 66.

2. wyskok odboczny do postawy prostej na grzbiet (na kark) konia (ryc. 68.): ćwiczący z zamachu odbocznego w prawo wyskakuje stopami na grzbiet konia, prostując się.

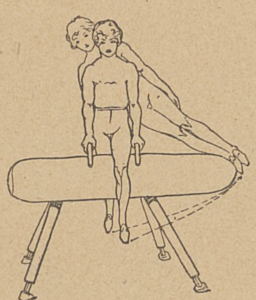


Fig. 67.

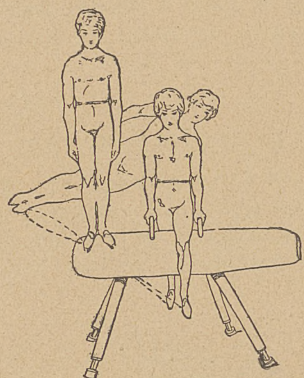


Fig. 68.

c) Przemachy.

1. z podporu przodem: przemach odboczny w l. prawonóż w przód (ryc. 69.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa zamach odboczny w lewo, w chwili zaś, gdy się unosi ponad karkiem konia, przerzuca prawą nogę do przodu, lewą zaś do tyłu i opuszcza się do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, dochwytując lewą ręką napowrót za łęk.

Gdy ćwiczący tą samą drogą wróci, wykona z podporu równoważnego w prawo w środku rąk: przemach odboczny w lewo prawonóż wstecz do podporu przodem.

2. Z podporu tyłem: przemach odboczny w lewo prawonóż wstecz (ryc. 70.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach odboczny w lewo, w chwili zaś, gdy się unosi ponad karkiem konia, przerzuca prawą nogę do tyłu lewą zaś do przodu i opuszcza się do podporu równoważnego w lewo w środku rąk, dochwytując lewą ręką napowrót za łęk.

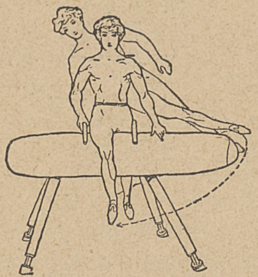


Fig. 69.

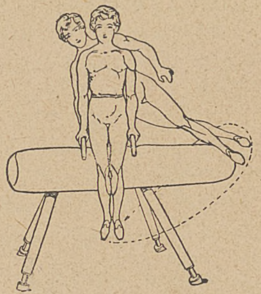


Fig. 70.

Gdy ćwiczący wróci tą samą drogą, wykona z podporu równoważnego w lewo w środku rąk: przemach odboczny w lewo prawonóż wprzód do podporu tyłem.

d) *Wsiady.*

Z podporu przodem:

1. wsiad odboczny w prawo lewonóż wprzód na grzbiet (ryc. 71.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wprzód, odtrąca się rękami od łęków i dosiada na grzbiet konia, lewą nogą od przodu, prawą od tyłu.

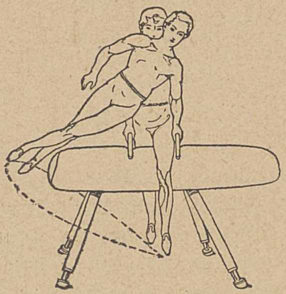


Fig. 71.

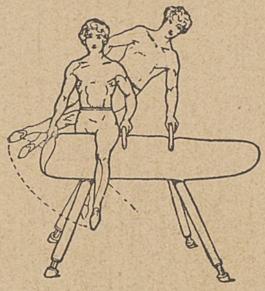


Fig. 72.

2. wsiad odboczny w prawo lewonóż wprzód do siodła (ryc. 72.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wprzód i dosiada okrakiem do siodła, nie zmieniając czoła.

Z podporu tyłem:

1. wsiad odboczny w prawo lewonóż wstecz na grzbiet (ryc. 73.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wstecz, odtrąca się rękami od łęków i dosiada okrakiem na grzbiet konia, lewą nogą od tyłu, prawą od przodu.

2. wsiad odboczny w lewo prawonóż wstecz do siodła (ryc. 74.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w lewo prawonóż wstecz i dosiada okrakiem do siodła.



Fig. 73.

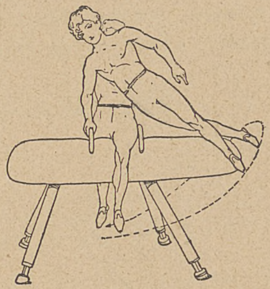


Fig. 74.

e) Zesiady.

Ze siadu okrakiem prawonóż w środku rąk:

1. zesiad odboczny w prawo lewonóż wprzód (ryc. 75.): ćwiczący wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wprzód, odtrąca się rękami od konia i zeskakuje na ziemię, tyłem zwrócony do grzbietu konia.

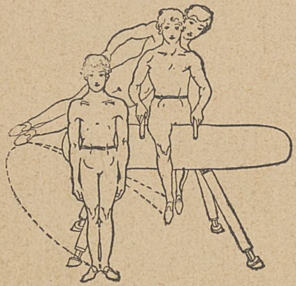


Fig. 75.

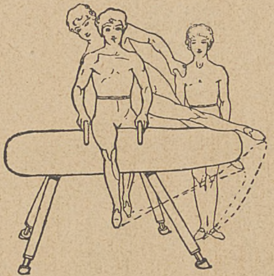


Fig. 76.

2. zesiad odboczny w lewo prawonóż wstecz (ryc. 76.): ćwiczący wykonywa przemach odboczny w lewo prawonóż wstecz, odtrąca się rękami od konia i zeskakuje na ziemię, czołem zwrócony do karku konia.

f) Półkola.

1. Z podporu przodem:

półkole odboczne w prawo lewonóż wprzód (ryc. 77.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wprzód, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny lewonóż wstecz napowrót do podporu przodem.

2. Z podporu tyłem:

półkole odboczne w lewo prawonóż wstecz (ryc. 78.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w lewo prawonóż wstecz, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny prawonóż wprzód, wracając do podporu tyłem.

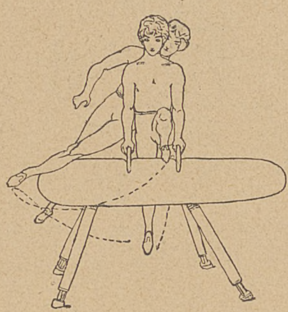


Fig. 77.

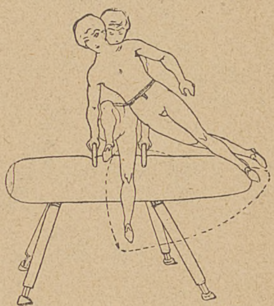


Fig. 78.

h) Koła.

1. Z podporu przodem:

koło odboczne w lewo prawonóż wprzód: (ryc. 79.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odboczny w lewo

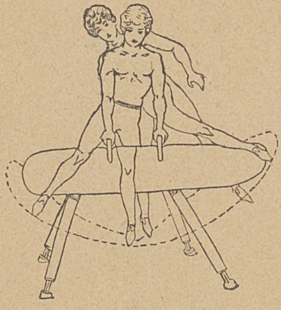


Fig. 79.

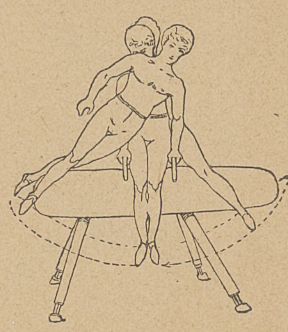


Fig. 80.

prawonóż wprzód i skoro tylko się znalazł w podporze równoważnym, bezpośrednio łączy przemach okroczny prawonóż wstecz, wracając do podporu przodem.

2. Z podporu tyłem:

koło odboczne w prawo lewonóż wstecz (ryc. 80.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odboczny w prawo lewonóż wstecz i w chwili równoważnego podporu bezpośrednio łączy przemach okroczny lewonóż wprzód, wracając do podporu tyłem.

(C. d. n.).

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

4. Pląs chwiejny skoczny (6 takt.).

Jak pląs suwany — tylko każdy krok i zakrok wykonać skocznie.

5. Pląs polkowy (4 (8) takt.).

1. poskok na prawej + lewa noga wprzód + koło wywij. wprzód.
2. lewą nogą krok — bez koła.
3. prawą nogę dostaw — bez koła.
4. lewą nogą krok — bez koła.
5. poskok na lewej + prawa noga wprzód + kołow. wprzód.
6. prawą nogą krok — bez koła.
7. lewą nogę dostaw — bez koła.
8. prawą nogą krok — bez koła i t. d.

Ćwiczenia towarzyskie.

a) Dwójka czelna + jedno wywijadło trzcinowe. F. 8.

Koła: wprzód — (wstecz).



Fig. 8.

1. Skoki w 5 taktach: bez i z urozmaicaniem doskoku — lotu.
2. Skoki zwykłe: bez i z urozmaicaniem doskoku — lotu.
3. Skoki + skoki.
4. Pochody, biegi na miejscu.
5. Pochód i skok na miejscu.
6. Pochód, bieg postępowy.
7. Skok postępowy.
8. Pochód i bieg.
9. Pochód i skok.

10. Bieg i bieg — bieg i skok.
11. Pochód (bieg) i obrót.
12. Pochód + obrót + skok.
13. Skok + obrót + skok + obrót.
14. Pląsy.

b) Dwójka czelna + dwa wywijadła Fig. 9.

Jak dwójka z jednem wywijadłem.

c) Dwójka dwulicowa + jedno wywijadło.

Tylko skoki na miejscu.

d) Dwójka dwulicowa + dwa wywijadła Fig. 10.

Tylko skoki na miejscu — koła równocześnie różne — jedna ćwicząca robi koło wstecz — druga wprzód.



Fig. 9.



Fig. 10.

B. Wywijadło trzcinowe w zastosowaniu do ćwiczeń na przyrządach.

I. Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem i długiem.

1. Podbiegi:

a) Podbieg pod linewkę + koło wprzód pod lewą nogą na różne sposoby.

b) Podbieg pod linewkę + koło wprzód pod lewą i pr. nogę na różne sposoby.

2. Przeskoki na miejscu przez krążącą linewkę F. 11.

a) Przeskok przez linewkę + wywij. koło wprzód.
b) „ „ „ + „ „ wstecz.
c) „ „ „ + „ „ wprzód (r. skrzyż.)
d) „ „ „ + „ „ wstecz (r. skrzyż)
e) „ „ „ + „ „ w lewo (pr.).
f) „ „ „ + „ „ podwójne — w ró-

żnych postawach — ze zmianą postaw — z urozmaiceniem lotu $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotami.

3 Przeskoki w biegu przez krążącą linewkę.

a) Przeskok z rozbiegu + koło wywij. wprzód (w chwili przeskoku linewki).
b) Tak samo + koło wywij. wprzód (ram. skrzyż.).

4. Podbieg — przeskok — wybieg.

a) Podbieg bez koła — stanąć + przeskok przez linewkę i wywij. trzcin. — wybieg, bez koła.
b) Podbieg + koło wywij. wprzód — stanąć + przeskok przez linewkę i wywijadło trzcin. — wybieg + koło wywij.

5 Podbieg — przeskok — przeskok — wybieg.

a) Podbieg bez koła — stanąć + przeskok przez linewkę i wywijadło trzcinowe — powtórny przeskok — wybieg bez koła.
b) Podbieg + koło wyw. wprzód — stanąć + przeskok przez linewkę i wyw. trzcin. — przeskok powtórny — wybieg + koło wyw.

6. Przeskok w biegu — wybieg nawrotny,

Przeskok przez linewkę + koło wywij. trzcinow. — wybieg nawrotny bez koła (albo z kołem na miejsce pierwotne)

7. Przeskok w biegu — przeskok — wybieg nawrotny.

a) Przeskok przez linewkę + koło wywij. trzcin. — stanąć + przeskok linewki i wyw. trzcinowego — wybieg nawrotny.
b) Podobnie z dwoma (trzema) poskokami na miejscu.

II. Skok w dal z wywij. trzcinowem. Fig. 12.

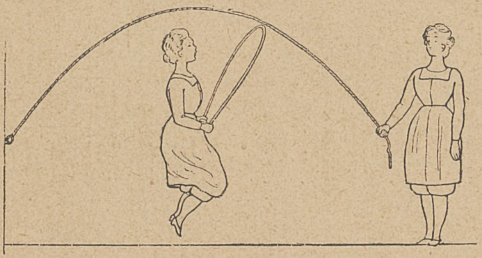


Fig. 11.



Fig. 12.

1. Skok w dal z miejsca:

a) Skok w dal, bez koła wywij.:
— po doskoku poskok + koło wyw. wprz. (wstecz itd.)
— „ „ „ z $^1/_4$ ($^1/_2$) obr.+k. w. wprz. „
— „ „ „ wprzód+koło wyw. wprzód „
— „ „ „ w lewo (pr.)+k. wyw. wprz. „

b) Skok w dal — w chwili lotu:
— wywij. koło wprzód
— „ „ wstecz
— „ „ wprzód (ram. skrzyżuj)
— „ „ wstecz (ram. skrzyżuj)
— „ „ w lewo (pr.)
— „ „ podwójne.

c) Skok w dal + koło wyw. — po doskoku poskok + koło wyw.

2. Skok w dal z rozbiegu:

a) rozbieg + koło wywij. zawsze pod lewą nogą — skok w dal bez koła:

b) rozbieg + koło wywij. pod lewą i pr. nogę skok w dal, bez koła;

c) rozbieg + koło wywij. wprzód — skok w dal, bez koła — urozmaicenie doskoku + koło wywij.;

d) rozbieg + koło wywij. wprzód — skok w dal + koło wywij. wprzód (wstecz i t. d.);

e) rozbieg + koło wywij. — skok w dal + koło wywij. — urozmaicanie doskoku + koło wywij.

III. Skok w głąb z wywij. trzcinowem.

Skok z pomostu (ławki) Fig. 13.

Skok w głąb z wywij. trzcinowem przeprowadzamy podobnie, jak skok w dal.

IV. Ćwiczenia równoważne z wywij. trzcinowem Fig. 14.

[na kładce (łacie, ławce)].



Fig. 13.



Fig. 14.

a) Pochody wprzód (wstecz) + koła wyw. wprzód (wstecz).

b) Pląs zmienny suwany + koło wywij. wprzód (wstecz).

V. Korowody i reje z wywijadłem trzcinowem.

Przy korowodach, ważnym momentem jest piękne trzymanie wywijadła, które nierzadko ozdabiamy kolorowemi papierkami, lub kwiatami.

W czasie wników wywijań tworzymy z wywij. arkady.
W czasie łączeń szeregów łączymy również wywijadła.
W czasie krzyżów, krzyżujemy je i t. d.
Nadto zastosowujemy do wywijadła: pląs i skok.

Igrzyska z pomocą żerdzi.

Napisał

ALFRED HAMBURGER.

Do tych ćwiczeń potrzebna jest żerdka jasionowa, długości 1·60 *m* grubości 18 *cm* w obwodzie.

Oznacza się ćwiczeńców na:

1. skrajny prawy,
2. środkowy, (który dzierży żerdkę w prawej ręce, podobnie jak przy ćwiczeniach wspólnych laskami),
3. skrajny lewy.

Wszyscy trzej stoją obok siebie (postawa zasadna).

Na rozkaz nauczyciela wszyscy trzej wykonują zwroty i ćwiczenia.

I.

1. środkowy chwyta żerdkę oburącz nachwytem, trzyma ją ponad głową, ramiona wyprostowane — skrajni wykonując $^1/_4$ obrotu do środka cofają się krok wstecz. 2. skrajni chwytają żerdkę oburącz za końce, ramiona ugięte — środkowy cofa się krok wstecz. 3. środkowy zwieszenie nachwytem ugięte. 4. skrajni ramiona prostują w pion. 5. środkowy zwieszenie proste. 6. środkowy, zwieszenie leżąc na podudziu wewnątrz (rąk). 7. środkowy zwieszenie ugięte. 8. środkowy, zeskok. 9. środkowy chwyta żerdkę oburącz i trzyma ją nad głową, ramiona wyprostowane. 10. skrajni wykonując zwrot do przodu, przybliżają się do środkowego — śródkowy chwyta żerdkę praworącz (postawa zasadnna).

II.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. środkowy, zwieszenie proste, poziomka nóg. 4. jak wyżej. 5. środkowy, zwieszenie ugięte. 6. środkowy, zwieszenie leżąc tyłem (gniazdko). 7. środkowy, zwieszenie ugięte. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

III.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. środkowy, zwieszenie ugięte. 4. jak wyżej. 5. środkowy, zwieszenie przewrotne przodem. 7. środ-

kowy, opust do zwieszenia ugiętego. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

IV.

1. jak wyżej. 2 jak wyżej. 3. środkowy, zwieszenie ugięte. 4. jak wyżej. 5. środkowy, zwieszenie przewrotne tyłem. 6. środkowy, wymyk tyłem. 7. opust, przewlek nóg do zwieszenia ugiętego 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

V.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. środkowy, zwieszenie ugięte. 4. jak wyżej. 5. środkowż, zwieszenie tyłem. 6. środkowy zwieszenie przerzutne tyłem. 7. środkowy, przewlek nóg, do zwieszenia ugiętego. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10 jak wyżej-

VI.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. wymyk przodem. 4. jak wyżej. 5. opust do zwieszenia przewrotnego tyłem. 6. zwieszenie na podudach wolne. 7. skrajni ramiona uginają — środkowy ręce opiera na ziemi. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

VII.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. zwieszenie leżąc na jednem podudziu wewnątrz (rąk). 4. jak wyżej. 5. zmiana zwieszenia leżąc na drugiem podudziu wewnątrz (rąk). 6. wspieranie podudem i zmiana chwytu na podchwyt. 7. odmyk do zwieszenia przewrotnego przodem. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

VIII.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. zwieszenie ugięte. 4. jak wyżej. 5. podpór leworącz ugięty (prawe ramię w dół). 6. podpór praworącz ugięty (lewe remię w dół). 7. zwieszenie proste, poziomka nóg rozkrokiem. 8. jak wyżej 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

IX.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. zwieszenie ugięte. 4. zwieszenie leżąc przodem, o ramionach ugiętych (poprzek). 5. skrajni ramiona prostują. 6. środkowy ramiona prostuje. 7. zwieszenie ugięte, poziomka nóg. 8. Jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

X.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. zwieszenie przewrotne tyłem. 4. skrajni ramiona prostują. 5. wymyk tyłem, zmiana chwytu na podchwyt. 6. odmyk do zwieszenia ugiętego, poziomka nóg. 7. wymyk przodem. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

XI.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. skrajni, klęczka jednonóż. 4. środkowy, zwieszenie leżąc łukiem (poprzek). 5. skrajni powstają ramiona ugięte. 6. skrajni ramiona prostują. 7. środkowy zwieszenie przewrotne rozkrokiem (poprzek) ramiona proste. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

XII.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. środkowy zwieszenie przewrotne tyłem. 4. wymyk tyłem, zmiana chwytu na podchwyt. 5. skrajni ramiona prostują. 6. podpór tyłem ugięty. 7. odmyk do zwieszenia przewrotnego tyłem. 8. jak wyżej 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

XIII.

1. jak wyżej. 2. jak wyżej. 2. jak wyżej. 3. jak wyżej. 4. jak wyżej. 5 jak wyżej. 6. opust do wagi tyłem. 7. przewlek do zwieszenia na karku z dochwytem obu rąk. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

XIV.

1. jak wyżej. 2. lewy skrajny bierze żerdkę oburącz nachwytem, ramiona w pion, środkowy wykonywa $1/4$ obrotu w lewo. 3. lewy skrajny ramiona ugina, środkowy opiera ręce na żerdce, podając jedną nogę prawemu skrajnemu. 4. środkowy wykonywa podpór leżąc przodem, prawy skrajny trzymając środkowego za nogi oburącz, wykonywa wypad wprzód. 5. lewy skrajny ramiona prostuje. 6. lewy skrajny ramiona ugina. 7. prawy skrajny klęka jednonóż. 8. jak wyżej. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

XV.

1. jak wyżej. 2. środkowy wykonywa $1/4$ obrotu w lewo, skrajny lewy chwyta żerdkę oburącz i trzyma ją nad głową. 3. lewy skrajny stawia żerdkę pionowo przed sobą. 4. prawy skrajny klęka jednonóż, środkowy opiera lewą rękę na żerdce w dole podchwytem, prawą rękę nad głową na żerdce nachwytem. 5. prawy skrajny powstaje do wypadu wprzód, trzymając środkowego za nogi oburącz, 9rodkowy wykonywa chorągiewkę wolną. 6. zeskok. 7. środkowy bierze żerdkę od skrajnego lewego. 8. środkowy wykonywa zwrot do przodu, trzymając żerdkę nad głową. 9. jak wyżej. 10. jak wyżej.

Kronika.

Szwajcarya. Zlot gimnastyków szwajcarskich odbędzie się w b. r. w dniach 14—17 lipca w Bernie szwajcarskiem.

Józef Klenka. 1. Tělocvičné hry pro chlapecké školy. 2. Tělocvičné hry pro dívčí školy — wydanie czwarte nakład Dr. F. Backowsky'ego. Obie te książki zawierają opis 200 gier dla chłopców i dziewcząt, zaopatrzone licznemi rycinami, fotografiami i dodatkiem, w którym autor rozklasyfikował gry na szkoły ludowe, wydziałowe i średnie, tudzież na poszczególne klasy.

Josef Klenka, znany osobiście Sokołom polskim z trzech Zlotów naszych (1892, 1895, 1903) jest jednym z najproduktowniejszych pisarzy czeskich na polu propagandy racyonalnego wychowania cielesnego. Niezmordowany w swej pracy jest również duszą w »Towarzystwie zabaw młodzieży czeskiej« — w którem od lat 12-stu kieruje grami — a w dowód swych zasług mianowany został przez Walne zgromadzenie członkiem honorowym Towarzystwa.

Metoda szwedzka ma w nim również zwolennika od czasu, gdy ją poznał na wycieczkach naukowych, które odbywał po Szwecyi.

Zagrzeb. Program Zlotu w Zagrzebiu jest następujący:

1. września: wieczorem zabawa powitalna w sokolim ogrodzie.

2. września: o godz. 6-tej rano zawody na boisku zlotowem, o godz. 8-ej próba ćwiczeń wolnych, o godz. 11-tej uroczyste powitanie gości, o godz. 1-szej popoł. wspólny obiad, o godz. 3-ciej popoł. publiczne ćwiczenia, wieczorem teatr, zabawa w ogrodzie, tańce.

3. września: o godz. 6-tej rano zawody, o godz. 8-mej próby ćwiczeń, o godz. 1-szej popoł. bankiet dla reprezentantów gości, o godz. 3—6 publiczne ćwiczenia, wieczór zabawa w ogrodzie, tańce albo wycieczka do Rjeky (Fiume) i Dalmacyi, Czarnogóry.

4. września wycieczki: 3 dniowa do jezior Plitwickich (koszt około 60 kor.) albo wycieczka do Rjeki i Abazyi — albo jednodniowa wycieczka do Samoboru.

Koszt wycieczki na Zlot do Zagrzebia wynosi około 120 kor., przy oszczędnem życiu 100 kor., łącznie z wycieczką do jezior Plitwickich lub Abazyi 200 kor., z wycieczką do Dalmacyi i Czarnogóry 250 kor.

Piramidy.

Projektował A. Hamburger.

Do niniejszego numeru dołączamy dwie tablice piramid.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

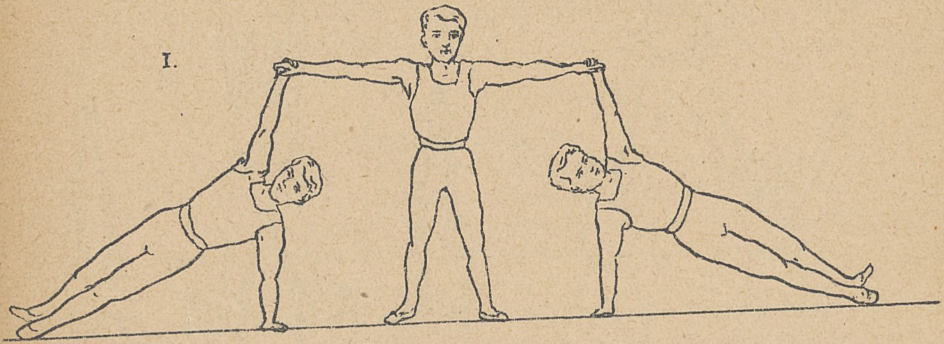
I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

PIRAMIDY.

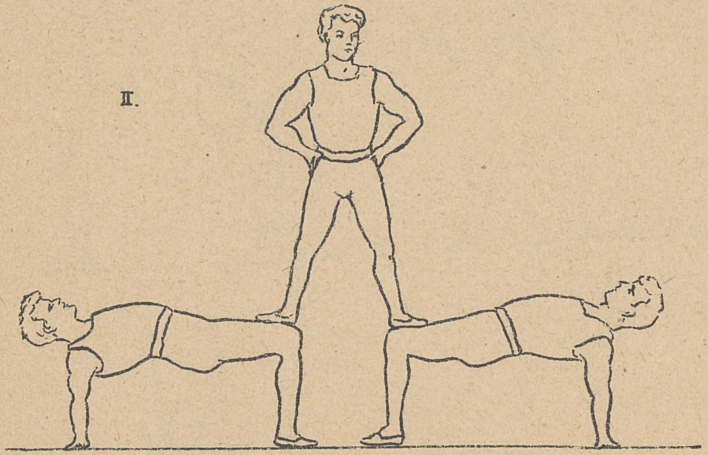
Projektował A. Hamburger

PIRAMIDY TRÓJKOWE.

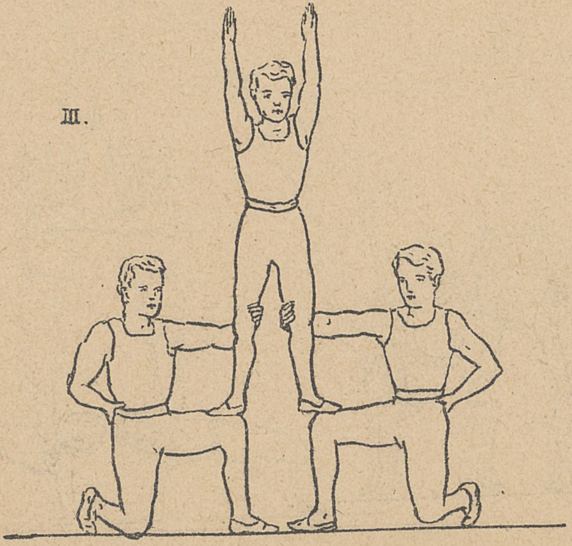
I.



II.

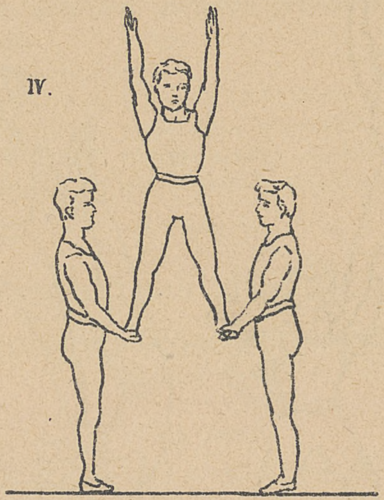


III.

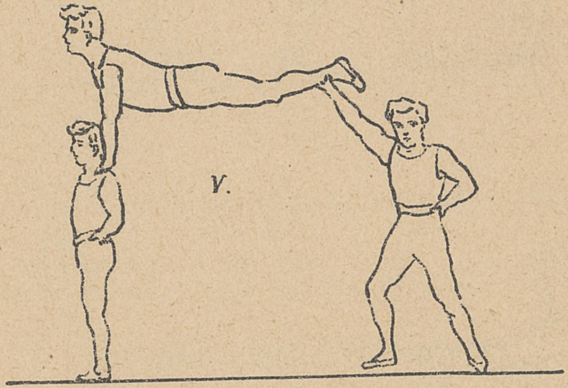


PIRAMIDY TRÓJKOWE.

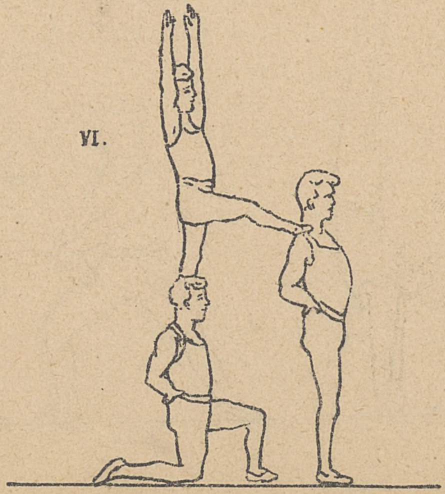
IV.



V.



VI.



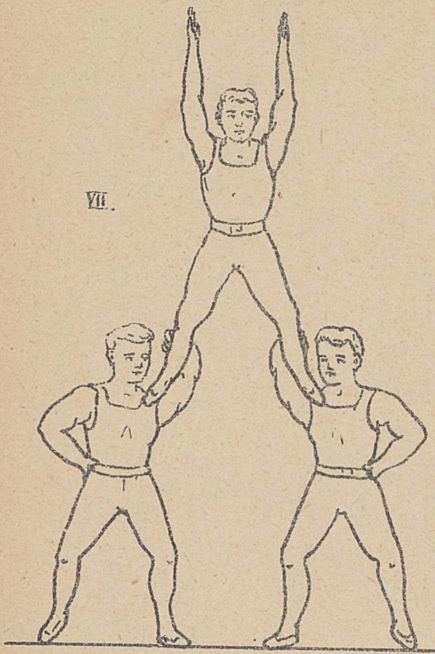
PIRAMIDY.

Projektował A. Hamburger.

Tabl. II.

PIRAMIDY TRÓJKOWE.

VII.



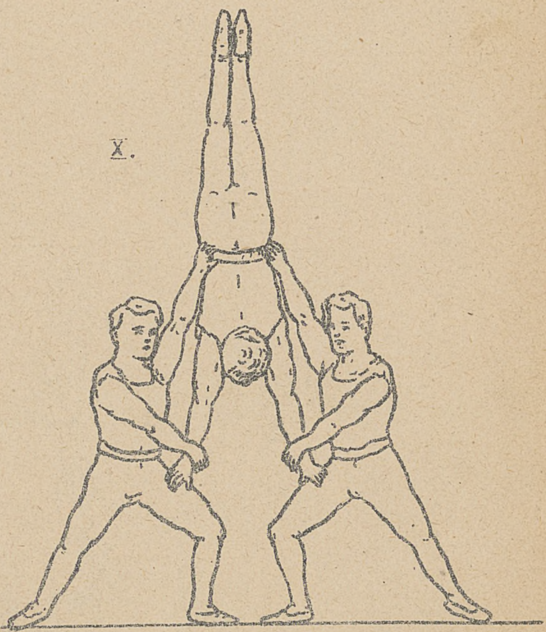
VIII.



IX.



X.

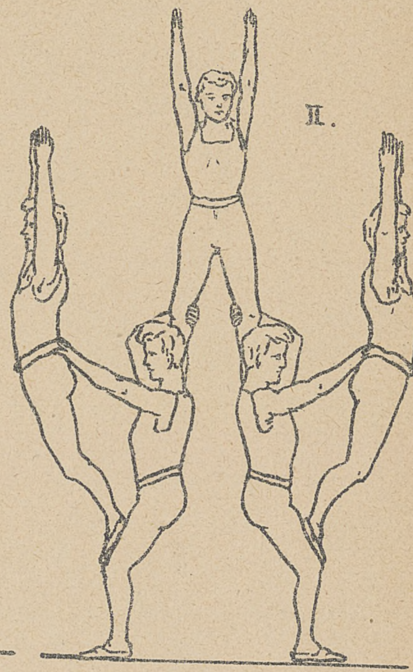


PIRAMIDY PIĄTKOWE.

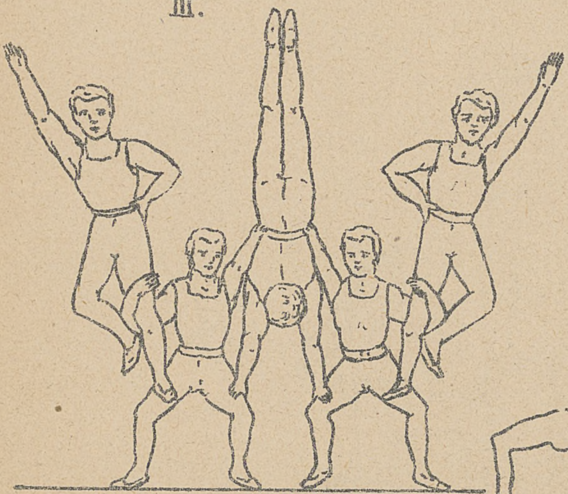
I.



II.



III.



IV.

